



Häusliche Gewalt Beratung und Hilfe für Frauen

- ☼ **0941 24171 | Frauennotruf Regensburg e. V.**
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten
Gewalterfahrungen | Bürozeiten: Mo, Di, Mi 10 – 14 Uhr,
Do 14 – 20 Uhr | Beratung nach Vereinbarung
- ☼ **110 | Notruf der Polizei**
- ☼ **0941 506-1333 | Beauftragte der Polizei
für Kriminalitätsoffer**
Polizeipräsidium Opf. (während der Dienstzeiten)
- ☼ **0941 24000 | Autonomes Frauenhaus**
Frauen helfen Frauen e.V.
- ☼ **0941 562400 | Frauen- und Kinderschutzhaus
für misshandelte Frauen und ihre Kinder**
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.



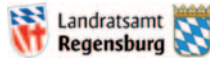
Regensburger Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
c/o Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle, Tel. 0941 507-1142



Frauenintegration durch Sport mit Spaß

Von Frauen für Frauen

- ✓ Spaß und Bewegung mit Musik
- ✓ Fitness und Entspannung
für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
- ✓ Kontakte mit Frauen aus allen Kulturkreisen
- ✓ Kinderbetreuung (bei Bedarf)



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt des Landkreises
und der Stadt Regensburg
Gerlinde Axmann
Tel. (0941) 4009-761
gerlinde.axmann@lra-regensburg.de



**Büro für Chancengleichheit
Gleichstellungsstelle
Antidiskriminierungsstelle**
Postfach 110643 · 93019 Regensburg
Tel. (0941) 507-1140
gleichstellungsstelle@regensburg.de



**Gleichstellungsstelle
Landkreis Regensburg**
?????????
Tel. (0941) 4009-?????
?????????@lra-regensburg.de



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Ost
Tel. (0941) 28095-967



AWO Familienzentrum
Humboldtstraße 34
Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de



Jugend-/Familienzentrum Kontrast
Tel. (0941) 28095-983
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



**Volkshochschule
der Stadt Regensburg**
Tel. (0941) 507-2433
service.vhs@regensburg.de



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Süd
Tel. 0941/280-94380 oder 280-96102
stadtteilprojekt-sued@regensburg.de



**Quartiersmanagement
Soziale Stadt Innerer Südosten**
Tel. (0941) 28090750
info@sozialestadt-suedost.de



FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 | Tel. (0941) 81644
fgz-regensburg@gmx.de



Familientreff Nord
Tel. (0941) 6001266
familientreff-nord.regensburg@johanner.de



ejsa Familienzentrum
Tel. (0941) 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de



**a.a. Initiativen für Menschen
mit Ein- und Zuwanderungs-
hintergrund e.V.**
Weingasse 1 | Tel. (0941) 5997372
weingasse@aaa-regensburg.de



Integration durch Sport
Regensburg / BLSV | Tel. (0941) 38197123
mandy.seetzen-orth@BLSV.DE



Stadt Regensburg
Amt für
Integration und Migration
Postfach 110643 · 93019 Regensburg
Tel. (0941) 507-1770
aim@regensburg.de



das Stadtwerk Regensburg GmbH
Tel. (0941) 601-2977
www.das-stadtwerk-regensburg.de



KURS
PROGRAMM
2022-3



Von Frauen für Frauen:
Bewegung
günstig und nah

FIT
REGENSBURG

Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

Wir bedanken uns für die Förderung durch den Bayerischen Landessportverband, die Unterstützung beim Aufbau des Projekts bei der Sozial- u. Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg und bei BIG-Department für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen für den Transfer.

Impressum: Gerlinde Axmann, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. (0941) 4009-761

Aufgrund der aktuellen **Corona-Situation** sind kurzfristige Änderungen durch die Anbieterinnen jederzeit möglich. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, **eine Voranmeldung ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig**. Um sicher zu gehen, informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn noch einmal über die aktuellen Gegebenheiten. Neue Kurse und aktualisierte Informationen finden Sie unter: www.regensburg.de/leben/frauen-und-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit

FIT 1 | Rückbildungskurs

auch als Yogakurs für Anfängerinnen geeignet

Maite Piris

Zeitpunkt: Dienstag, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 20. September 2022 | 12 Termine
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0941) 28095984 (oder -3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 65 € für 12 Termine
Kinder: Babys sind dabei, Kinder können gern mitgenommen werden, keine gesonderte Betreuung

FIT 2 | Frauenfitness – Stärken und Dehnen

Johanna Mahcene

Zeitpunkt: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: 19. September 2022 | durchgehend, außer in den Schulferien
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 (oder -3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Kinder: Kinder können mitgebracht werden, aber keine Betreuung

FIT 3 | Frauenfitness 50+

Maria Stiegert

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 10 Termine fortlaufend
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Johanniter-Familientreff Nord, Taunusstraße 5
Anmeldung: Johanniter-Familientreff Nord
Tel. (0941) 6001266
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 4 | Zumba *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 28. September 2022
10 Termine (nicht in den Ferien)
Ort: Jugendzentrum, Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 5 | Yoga 60+ *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
Tel. (0941) 6985754, info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 6 | Gesundheitsgruppe 50+ in russischer Sprache *Lidia Bauer*

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
Tel. (0941) 6985754, info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: kostenlos

FIT 7 | Zumba *Jule Löffler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch, 19.45 – 20.45 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 8 | Spiel und Spaß mit Ballsportarten

Susan Theis

Beginn: Mitte September
Ort: Halle 37, Dieselstraße 7
Anmeldung: Sportamt, Tel. (0941) 507-1539
sportamt@regensburg.de
Kosten: keine Eigenkosten, freier Kurs
Kinder: keine Kinderbetreuung, Kinder können aber auf Eigenverantwortung mitgebracht werden. Es gibt die Möglichkeit die Kinder in Sichtweite spielen zu lassen.

FIT 9 | Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung *Eva Freymadl*

Zeitpunkt: **Samstag, 14. Januar 2023**
10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Frauengesundheitszentrum (FGZ)
Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Anmeldung: FGZ, www.fgz-regensburg.de
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Kosten: 78 € (Ermäßigung nach Selbsteinschätzung bis 60 % möglich)
Kinder: keine Kinderbetreuung

бayanлар için yüzме imkânı
Женщины плавают

Frauenschwimmen im Hallenbad Jeden Donnerstag* von 16.30 bis 18.30 Uhr ist das Hallenbad **nur für Frauen** geöffnet.

An jedem 1. Donnerstag im Monat mit ausschließlich weiblicher Aufsicht im Schwimmbereich. Ab 11.00 Uhr kann an den anderen Donnerstagen unter Tel. 0941 601-2977 nachgefragt werden, ob weibliche Aufsichten arbeiten.

* Ausgenommen an Feiertagen, während der Schließung des Hallenbads in den Sommerferien und der WESTBAD-Schließung im Oktober.

Schwimmkurse für Frauen (ab 16 Jahre)

Zeitpunkt: **Anfängerinnen** (8 Termine):
Donnerstag, 17.00 – 17.45 Uhr
Fortgeschrittene (8 Termine):
Donnerstag, 17.45 – 18.30 Uhr
Ort: Hallenbad, Gabelsbergerstraße 14

Nur mit Anmeldung: Büro für Chancengleichheit, Tel. (0941) 507-1142, gleichstellungsstelle@regensburg.de | Kosten: 40 €; mit Stadtpass 20 €
Der Hallenbad-Eintritt muss zusätzlich entrichtet werden: insgesamt 34,40 €, ermäßigt 13,60 €